

Nueva guía de la OMS sobre el uso de mascarillas contra la covid-19

La Organización Mundial de la Salud ha actualizado sus recomendaciones sobre las mascarillas para protegerse frente a la pandemia, recomendando su utilización en lugares cerrados mal ventilados, desaconsejando las que llevan válvula y explicando las tres capas que deben llevar las de tela. No las deben usar los menores de 5 años ni las personas que desarrollen un ejercicio vigoroso, eso sí, manteniendo la distancia de seguridad y el resto de medidas de protección.

SINC

3/12/2020 09:45 CEST



Para usar la mascarilla correctamente, la Organización Mundial de la Salud dice que hay que tirar de la parte inferior para que cubra la boca y la barbilla. / OMS/Elena Longarini

En áreas con transmisión comunitaria de la covid-19, las mascarillas no médicas (como las de tela) deben ser utilizadas siempre por el público en general en lugares cerrados, incluyendo tiendas, lugares de trabajo y escuelas, si no se cuenta con una ventilación adecuada o no se puede mantener una distancia física de al menos un metro. Así lo señala la OMS en la última actualización de su [guía sobre mascarillas](#).

Aunque se pueda mantener la distancia, si la ventilación no cumple con los requisitos de las instituciones nacionales respecto al virus SARS-COV2 en términos de temperatura y humedad, por ejemplo, **las mascarillas siempre**

deben ser utilizadas como medida preventiva.

En áreas con covid-19, las mascarillas se debe utilizar siempre en lugares cerrados como tiendas, centros de trabajo y escuelas si no se cuenta con una ventilación adecuada o no se puede mantener una distancia de al menos un metro

En lugares al aire libre, la Organización mantiene su recomendación de emplear mascarillas no médicas de tela, de tres capas y con un filtro en el medio, si no se puede guardar al menos un metro de distancia.

Desaconsejadas con válvulas

En la nueva guía, los expertos desaconsejan el uso de aquellas coberturas faciales que tienen válvulas, utilizadas comúnmente por trabajadores de la construcción.

“El peligro es que si llevas una mascarilla con válvula y estás contagiado puedes estar expulsando aerosoles infectados. En otras palabras, pierde el objetivo de llevar una mascarilla. No es peligroso para ti, pero simplemente anula el propósito”, explica el director de emergencias de la OMS, **Michael Ryan**.

Este organismo recuerda que el uso de mascarillas forma parte de un paquete integral de medidas de prevención y control para limitar la propagación del SARS-CoV-2, pero insiste en que solo una mascarilla, incluso aunque se use correctamente, **es insuficiente para proporcionar una protección adecuada o un control de la fuente**.

Otras medidas de prevención y control de infecciones incluyen la **higiene de manos**, la **distancia física de al menos un metro**, el **evitar tocarse la cara**, **cubrirse al toser o estornudar**, la **ventilación adecuada** en ambientes interiores, así como la realización de pruebas, rastreo de contactos, cuarentena y aislamiento.

Todas juntas, estas medidas son fundamentales para prevenir la transmisión de persona a persona de la enfermedad.



Trabajadores sanitarios enseñan a un niño a lavarse las manos. / © UNICEF/Fauzan Ijazah

Uso de mascarillas en casa

Se recomienda usar mascarillas en casa cuando venga un visitante y la ventilación sea deficiente

La OMS recomienda utilizar mascarillas en casa **cuando haya un visitante que no es miembro del hogar** y se sepa que la **ventilación es deficiente**, con apertura limitada de ventanas y puertas para ventilación natural, o cuando el sistema de ventilación no se puede evaluar o no funciona correctamente, independientemente de si se puede mantener una distancia física de al menos un metro.

También deben utilizarse dentro de hogares que, aunque tengan una ventilación adecuada, **no se pueda mantener la distancia** de seguridad de al menos un metro.

Mascarillas durante el ejercicio físico

No se deben usar durante una actividad física de intensidad vigorosa ya que pueden reducir la capacidad de respirar cómodamente, pero sí hay

que mantener la distancia de seguridad y ventilar

La OMS advierte que las personas **no deben usar mascarillas durante una actividad física de intensidad vigorosa** ya que estas pueden reducir la capacidad de respirar cómodamente. La medida preventiva más importante es **mantener la distancia** de un metro mínimo y asegurar una buena ventilación durante el ejercicio.

Si la actividad se lleva a cabo en el interior, se debe garantizar una ventilación adecuada en todo momento mediante **ventilación natural o un sistema artificial que funcione correctamente** o se mantenga.

Se debe prestar especial atención a la limpieza y desinfección del entorno especialmente las superficies de alto contacto. Si no se pueden garantizar todas las medidas anteriores, hay que considerar el cierre temporal de las instalaciones públicas de ejercicio en interiores, como gimnasios, por ejemplo.



Un vendedor informal de Costa de Marfil utiliza mascarilla para protegerse del coronavirus. / ILO/Jennifer A. Patterson

Uso de las mascarillas en los niños

La Organización reitera su posición de que los **niños y niñas menores de cinco años no deben utilizar mascarillas**, y que la decisión de que la usen aquellos entre 6 y 11 años debe estar basada en un enfoque de riesgo.

Los menores de 5 años no deben usar mascarillas, hay que valorarlo para los de 6 a 11 según las circunstancias, y los adolescentes de 12 años en adelante tienen que seguir las mismas indicaciones que para los adultos

Los **factores a considerar** en ese rango de edad incluyen la intensidad de la transmisión del SARS-CoV-2 en la comunidad, la capacidad del niño para cumplir con el uso apropiado de la mascarilla y la disponibilidad de una supervisión adulta adecuada, así como el entorno social y cultural local y los entornos específicos, como hogares con parientes ancianos o escuelas.

Sin embargo, **los adolescentes de 12 años en adelante deben seguir las mismas indicaciones que se les da a los adultos.**

La OMS recalca que se requieren **consideraciones especiales para niños inmunodeprimidos o para pacientes pediátricos** con fibrosis quística u otras enfermedades determinadas (por ejemplo, cáncer), así como para menores de cualquier edad con trastornos del desarrollo, discapacidades u otras condiciones de salud específicas que puedan interferir con el uso de la mascarilla.



Un niño de 11 años en India muestra cómo ponerse correctamente una máscara para protegerse del COVID-19. / UNICEF/Vinay Panjwani

Mascarillas recomendadas con tres capas

Las máscaras fabricadas industrialmente deben cumplir con los umbrales mínimos relacionados con tres parámetros esenciales: **filtración, transpirabilidad y ajuste**. Presentan diferentes formas, como las de pliegue plano o las de 'pico de pato' y hay que elegir la que se ajuste mejor a la nariz, las mejillas y el mentón.

Las mascarillas de tela, aunque sean caseras, tienen que tener tres capas: una interna hidrófila o absorbente (ej. algodón), otra externa hidrófoba (poliéster) y una intermedia que mejore la filtración (polipropileno)

En el caso de las mascarillas de tela, aunque sean caseras, la OMS recomienda la estructura con tres capas (según el tejido utilizado), ya que cada una tiene su función: una **capa interna de material hidrófilo u absorbente** (como el algodón), **otra externa con material hidrófobo** no absorbente (como el poliéster) y una también **hidrófoba intermedia** (de polipropileno, por ejemplo), que mejora la filtración y retiene las gotitas.

La OMS insiste en desaconsejar las válvulas de exhalación porque omiten la función de filtración de la máscara de tela, lo que la hace inservible.

Utilización de caretas o *faceshields*

Las caretas o visores solo brindan una protección para los ojos

Las caretas, visores o *faceshields* brindan un nivel de **protección ocular únicamente** y no deben considerarse como un equivalente a las mascarillas con respecto a la protección contra las gotas respiratorias. Los estándares de pruebas de laboratorio actuales solo evalúan estos protectores faciales por su capacidad para proteger los ojos contra salpicaduras químicas.

En el contexto de no disponibilidad o dificultades para el uso de una mascarilla no médica (en personas con deficiencias cognitivas, respiratorias o auditivas, por ejemplo), las pantallas faciales pueden considerarse como una alternativa, señalando que son inferiores a las mascarillas en cuanto a transmisión y prevención. Si se van a utilizar protectores faciales, hay que asegurarse de que el diseño sea adecuado para cubrir los lados de la cara y debajo del mentón.



El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y las autoridades colombianas han entregado equipos de bioseguridad a comunidades indígenas para que se protejan de la covid-19. / UNDP Colombia/Jurany Carabani

Uso y cuidado correcto de las mascarillas

Para cualquier tipo de mascarilla, el uso, almacenamiento y limpieza adecuados o la eliminación son esenciales para garantizar que sean lo más eficaces posible y evitar un mayor riesgo de transmisión. A veces se puede dudar a la hora de seguir las prácticas correctas de manejo de las mascarillas, lo que, según la Organización, refuerza la necesidad de dar los mensajes apropiados.

Consejos de la OMS para usar las mascarillas

- Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla
- Inspeccionarla en busca de roturas o agujeros y desecharla si está dañada
- Colocar la mascarilla con cuidado, asegurándose de que cubra la boca y la nariz, ajustarla al puente nasal y atarla firmemente para minimizar cualquier espacio entre la cara y la mascarilla. Si usa orejeras, hay que asegurarse de que no se crucen, ya que esto ensancha el espacio entre la cara y la máscara

-Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si lo hace accidentalmente, debe lavarse las manos

-Retirar la mascarilla utilizando la técnica adecuada. No toque la parte delantera, desátela por detrás

-Reemplazarla tan pronto como se humedezca con una nueva limpia y seca

-Desechar la mascarilla o colocarla en una bolsa de plástico sellada limpia donde se guarde hasta que se pueda lavar y limpiar. No la guarde alrededor del brazo o la muñeca ni la tire hacia abajo para que descansa alrededor de la barbilla o el cuello

-Lavarse inmediatamente después de desechar la mascarilla

-No reutilizar las de un solo uso y desecharlas adecuada e inmediatamente

-No se quite la mascarilla para hablar

-No comparta su mascarilla con otras personas

-Lave las mascarillas de tela con jabón o detergente y preferiblemente con agua caliente (al menos 60 ° C) al menos una vez al día. Si no es posible usar agua caliente, utilice jabón o detergente y agua a temperatura ambiente, y luego hiérvala durante un minuto.

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS

COVID-19 | CORONAVIRUS | PANDEMIA | MASCARILLAS | VENTILACIÓN

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

